

<<甜蜜一生由自己>>

图书基本信息

书名：<<甜蜜一生由自己>>

13位ISBN编号：9787538174083

10位ISBN编号：7538174087

出版时间：2012-5-1

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：【瑞典】RAGNAR HANAS, MD, PHD

页数：388

字数：500000

译者：黄洁芝,黄佳祥

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;甜蜜一生由自己&gt;&gt;

## 前言

糖尿病是一种以高血糖为主要特征的全身慢性代谢性疾病。

儿童糖尿病和成人糖尿病一样，其发病率呈逐年增高趋势，欧美国家发病率较高，亚太地区发病率相对低些。

据我们调查，上海市14岁以下儿童1型糖尿病的发病率在1980—1990年是0.65/10万，到2000年为1.2/10万。

中国的发病率虽不高，但我国人口众多，全国儿童糖尿病的总人数并不少。

小儿任何年龄均可患糖尿病，从出生几个月到青少年，以4~9岁发病最多。

有些家长百思不解的是家中几代人均无糖尿病，而孩子怎么会患糖尿病呢！目前认为儿童1型糖尿病的病程进展有6个阶段，即遗传易感、环境因素诱发、胰岛自身免疫反应、胰岛功能受损伤、临床出现糖尿病、最终胰岛功能衰竭。

患者有遗传易感基因，在环境因素(诱因)作用下启动了针对胰岛的特异性自身免疫过程，胰岛特异性自身反应T细胞则是导致胰岛功能损伤的直接原因。

目前已知1型糖尿病是一种多基因性疾病。

致病诱因主要为病毒感染，如柯萨奇B3病毒、柯萨奇A13病毒、埃可病毒、人副肠病毒、腮腺炎病毒和脊髓灰质炎病毒，还有一种在仓鼠中发现的微小核糖病毒——Liungan病毒，感染此病毒的仓鼠会发生糖尿病，也发现新发病的1型糖尿病患者Ljungan病毒抗体阳性。

病毒感染可能触发了自身免疫反应而引起糖尿病。

除病毒感染外，还有饮食因素，如小儿出生后过早地摄入谷物类，人工喂养的牛奶中含有胰岛素，维生素D缺乏或缺乏不饱和脂肪酸omega-3均可引起糖尿病。

另有研究发现，城市小孩患糖尿病的几率比农村小孩多很多，由于城市小孩良好的卫生状况，肠道菌群改变，影响免疫系统成熟，感染机会少，会降低人群的免疫力，即体内抗病能力差，也易患1型糖尿病。

儿童2型糖尿病的发病则与肥胖、家庭遗传密切相关。

因为糖尿病是一种慢性病，如果血糖控制不好会发生视网膜病变、肾脏病变、心脏病和神经病变等大小血管病的并发症。

因此孩子一旦被诊断糖尿病，父母及亲人均备受精神打击，他们悲伤甚至绝望，年龄大些的孩子同样有心理障碍，他们需要每天测血糖和注射胰岛素，他们不能和周围其他孩子一样吃甜食，这让他们幼小的心灵蒙上阴影，失去童年的欢笑。

在20世纪80年代，我们也见到有些家长为了给孩子治病，想尽办法找偏方，吃草药、针灸、练气功。他们希望不要天天注射胰岛素，结果适得其反，因发生酮症酸中毒而再次住院。

迄今为止，糖尿病还不能根治，但糖尿病是可以控制的疾病，在医务人员的指导下，只要父母重视、辛勤付出以及孩子的配合，血糖是可以控制的。

这就要求父母及儿童本人尽量多学些糖尿病的知识，要学会如何测血糖、如何注射胰岛素、如何控制饮食和如何坚持体育锻炼，并高度重视预防发生严重的低血糖和高血糖。

只要把血糖控制好，孩子就不会发生慢性并发症，就可以和正常孩子一样上学、工作、成家和为社会作贡献。

瑞典Ragnar Htanas教授是国际儿童和青少年糖尿病学会(ISPAD)的秘书长，在国际会议上我多次和他相遇(本人曾任ISPAD理事)，他在儿童糖尿病的诊治中积累了丰富的经验，并撰写了这本儿童糖尿病科普书。

值得庆幸的是中国台湾的黄洁芝女士和黄佳祥先生把本书译成了中文版，这是献给每一位糖尿病儿童及家长的最好礼物。

我深信，我们的糖尿病孩子以及他们父母读此书后，会获益匪浅。

糖尿病并不可怕，一定要有战胜疾病的信心。

我也深信将来糖尿病一定能治愈，美好的明天会到来。

沈水仙教授 复里大学附属儿童医院 2011年9月

<<甜蜜一生由自己>>

## <<甜蜜一生由自己>>

### 内容概要

由瑞典Ragnar Hanas教授编著，黄洁芝等人翻译，《甜蜜一生由自己(1型糖尿病人自助全书)》给孩子自由，那会属于自己的糖尿病治疗的自主权。

《甜蜜一生由自己(1型糖尿病人自助全书)》内容非常丰富，包括教给你关于血糖的调节与检测、低血糖的处理、胰岛素的治疗及日常计量的调整、胰岛素泵的使用、饮食与营养、糖果零食和冰淇淋、体重的控制、运动、压力、生病、怀孕与性生活、旅游、如何降低并发症、最新的研究和进展以及更多的糖尿病科普知识。

<<甜蜜一生由自己>>

作者简介

作者：（瑞典）哈纳斯（Hanas R.）译者：黄洁芝 黄佳祥

<<甜蜜一生由自己>>

书籍目录

- 第一章 入门
- 第二章 与糖尿病共存
- 第三章 照护你的糖尿病
- 第四章 糖尿病的历史与现况
- 第五章 身体的运作
- 第六章 高血糖
- 第七章 血糖的调控
- 第八章 低血糖
- 第九章 低血糖的处置
- 第十章 胰岛素的治疗
- 第十一章 糖尿病的检测
- 第十二章 糖化血红蛋白(HbA1c)
- 第十三章 注射技巧
- 第十四章 注射辅助器材
- 第十五章 胰岛素剂量的调整
- 第十六章 胰岛素泵
- 第十七章 胰岛素治疗的副作用
- 第十八章 胰岛素的需求
- 第十九章 营养
- 第二十章 甜味剂
- 第二十一章 糖果、零食以及冰淇淋
- 第二十二章 体重的控制
- 第二十三章 饮食障碍症
- 第二十四章 运动
- 第二十五章 压力
- 第二十六章 生病与发烧
- 第二十七章 吸烟
- 第二十八章 饮酒
- 第二十九章 非法毒品与药物滥用
- 第三十章 怀孕与性事
- 第三十一章 社会议题
- 第三十二章 旅游
- 第三十三章 相关疾病
- 第三十四章 血管并发症
- 第三十五章 降低并发症的风险
- 第三十六章 研究及新的发展
- 第三十七章 心理
- 第三十八章 针头恐惧症
- 第三十九章 糖尿病患者也能成才
- 后记
- 专业名词
- 中文索引
- 英文索引

<<甜蜜一生由自己>>

章节摘录

## 后记

家庭生活会因为糖尿病的降临而变得困难如果患者是儿童或青少年，依赖和独立的议题会破凸显出来。

父母发现自己处于两难的情况下，该给予孩子多少的支持才算过度保护他们呢？

只要一位家庭成员得了慢性疾病，所有的家人都面临压力，这会造成冲突，当孩子生病了，父母会发现时间不够用，难以把时间平均分配给孩子、孩子的疾病、其他的孩子、自己以及和伴侣的关系，我们需要记住，所有的家庭都有他们的问题，特别是有青少年孩子的家庭，压力不是只来自糖尿病。一个很有用的思考方式是假设孩子并没有糖尿病？

你会如何处理这个情况呢？前方有陆地！很多人就算已经成年了，却对糖尿病还保有青少年时期的态度。但是请把“今天当成余生中的第一天”如果你的HbA1c过高现在就决定为糖尿病作一些重大改变，改变永远为时不日晩。

HbA1c每减少一个百分比，就能降低未来发生并发症的风险。

采用1天多针或胰岛素泵治疗的糖尿病患者会有很多的自由，但也必须负担这些随之而来的责任不可以把这个自由和“什么都行，所有都可以”的想法混在一起重点是次数，例外就是例外，如果每天都例外那就成为习惯了。

此外，还要记住，就长期来说，今天或者明天的血糖并不算数，重要的是未来几年，甚至几十年的平均血糖。父母(或糖尿痛青少年或成年人)需要允许。列外才有学习的机会，也才能习惯这些未来需要继续遵守的规则。

上图的作者卡米拉已经长大成人，她使用胰岛素泵，也把糖尿病照顾得很好她还是青少年的时候，父母对她选择做个“特别的人”给予很多的支持，但也非常清楚告诉她界限在哪里，她可以允许自己有多少例外。我认为这就是展开漫长的管理好糖尿痛一生的开始。卡米拉，谢谢你这些年来告诉我你从糖尿痛生活中得到的俸会以及好点子。

<<甜蜜一生由自己>>

编辑推荐

《甜蜜一生由自己:1型糖尿病人自助全书》为你提供了应对糖尿病的所有对策和秘诀，只要你通过几周的学习，掌握了管理糖尿病的方法，你就可以和其他人一样快乐地生活。

<<甜蜜一生由自己>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>